Para triunfar en la vida

Tengamos confianza en nosotros mismos; todos los elementos del éxito se encuentran en nosotros

De algunos años a esta parte diríase que el ritmo de la vida humana se ha acelerado. La “lucha por la vida” se vuelve más áspera; el ajetreo para satisfacer el ansia de los apetitos desordenados que nos dominan es incesante. La dureza de los acontecimientos, la incertidumbre del mañana o bien nos desconciertan o bien nos llevan a la busca de placeres inmediatos, las más veces desmoralizadores.

Llevamos una vida impersonal y estupida. ¡Cuántos son los que al finalizar el día vuelven a casa, fatigados del duro trabajo diario, con la desilusión de ver el derrumbe de sus ideales, incapaces de saborear los goces del modesto hogar!

Viene luego el envidiar a los individuos que han logrado por su voluntad y actividades destacarse de la masa innominada y “vivir su vida”. Potentados de las finanzas y los negocios, políticos despiertos,, artistas de renombre. “¡Qué suerte tienen!”, dirán algunos, y los amargados exclamaron: “¡Advenedizos!” Demos de lado a los charlatanes de la fortuna, aventureros sin escrúpulos, que explotan la candidez y la bondad; el buen sentido popular los desenmascara pronto. Los verdaderos grandes hombres lo fueron tan sólo por la fuerza de su genio.

Es cierto que Alejandro, Napoleón, Shakespeare, Carnegie, Pasteur estaban admirablemente dotados de altas virtudes, pero no es menos cierto que si lograron escalar las altas cumbres del poderío, de la riqueza, de la gloria, fue porque supieron desarrollar y encauzar metodicamente sus facultades naturales.

Sería necio empeño pretender ser uno mismo un Napoleón o un Pasteur; pero conviene sin embargo no menospreciarse: si aprovechamos de la mejor manera todas nuestras facultades, conseguimos resultados insospechados.

¿Estamos seguros de saber lo que valemos y de lo que somos capaces? ¿Nos hemos esforzado en aumentar nuestra valía y en poder hacer más?

Nos exaltamos ante las proezas de los atletas y cada nueva hazaña de los ases del deporte nos entusiasma. Lo que nos debe maravillar no es el resultado conseguido y que aplaudimos, sino el esfuerzo y energía que han necesitado para conseguirlo

Toda persona normalmente dotada y que padezca entorpecimiento físico puede lograr esas proezas; le bastará entrenarse con perseverancia y método. La fuerza y la resistencia se adquieren; la velocidad y la destreza se aprenden. Si los campeones poseen esas cualidades en su más alto grado es porque, con tenacidad, se han empeñado en lograrlas; día por día, los ejercicios corporales le dan más fuerza, más agilidad, movimientos más rápidos y exactos, que los hacen aptos para soportar sin fatiga un esfuerzo prolongado.

Si no nos han preparado para la lucha de la vida, es preciso que nosotros mismos lo hagamos.-Al igual que el cuerpo, el espíritu puede volverse despierto, activo, vigoroso. Los ases de los negocios, de la política, de las ciencias, de las artes, son los atletas del espíritu. Como los atletas del cuerpo, han logrado fuerza, resistencia, velocidad y destreza. Han sometido sus facultades a severa disciplina; con resolución han puesto en sus manos su autoeducación. Desgraciadamente, es preciso aprender el combate de la vida; los más, hemos salido de la escuela con unas armas: las que da la instrucción; pero no hemos aprendido la técnica de esas armas; no se nos ha educado.

Ya Montaigne decía: “Más vale cabeza equilibrada, que muy llena.”

A pesar de sus méritos y de su buen deseo, hoy día los maestros se han visto obligados a llenarnos el espíritu con las materias de programas recargados, descuidando el modelar las potencias preciosas del alma. No obstante los sabios consejos de nuestros padres, estamos completamente inermes y desamparados, porque la mucha ciencia que se nos ha imbuido es de poca eficacia en la vida; no se nos ha enseñado a emplearla con fines prácticos. La vida se ha encargado de darnos algunas lecciones que nos han costado muy caras; la experiencia así adquirida ha sido

muy dura, y la desilusión que nos ha producido, tanta, que nos hemos encontrado faltos de fuerza para ponerla en práctica; y en vez de adelantarnos a los acontecimientos, nos hemos dejado arrastrar por ellos. Hemos creado nuestro propio soporífero.

Vigilamos avaros la salud del cuerpo y para nada nos preocupamos de la del espíritu y del carácter. Y sin embargo, son estos los que el ajetreo de la vida moderna desgasta más rápidamente, a pesar de que así como existen métodos de cultura para el desarrollo y agilidad del cuerpo, **hay también métodos racionales de cultura mental para el sabio desarrollo de las facultades del alma.** Los hombres superiores no lo han sido sino tras una ruda disciplina que voluntariamente se impusieron y que prosiguieron con tenacidad. **Todo el que sepa cultivar sus facultades nativas debe forzosamente "triunfar".**

Hagámonos a la idea de que pretender con todo ardor, pero honesta y lealmente, el triunfo no es ser egoísta.

Es un deber para con nosotros mismos el aspirar a crearnos una situación; sobre todo es un deber con relación a la familia; para cuantos amamos y para con la patria, cuya prosperidad se debe al esfuerzo de todos sus hijos.

Nadie tendría la pretensión de crear un método universal de renovación mental y moral; cada cual debe darse el suyo propio.

Sin embargo, las experiencias y conclusiones de una ciencia, la *psicología experimental*, pueden definirnos algunas reglas de conducta. Pensémoslo bien y veremos que no hay que contar con el factor suerte; nuestras facultades propias constituyen de por sí una fuerza que hará que los éxitos y méritos sean nuestra y no de la casualidad; debemos comprender que tenemos una personalidad original capaz de un valor social único; y que conviene sepamos desarrollar ese complejo de cualidades que nos son privativas.

Nuestras facultades mentales

Diversidad de nuestras facultades.-¿Hemos pensado alguna vez en examinar las múltiples facetas bajo las cuales se manifiesta el espíritu humano? Con el deseo de aprovechar de la mejor manera ese espíritu, ¿hemos Pensado en adentrarnos en él? Sus múltiples y dispares actividades constituyen tres grupos: sentimiento, inteligencia, voluntad.

El **sentimiento** es la facultad que tenemos de registrar los hechos por las reacciones penosas o agradables que producen en nosotros. El sentimiento es primordial por cuanto nuestra personalidad afectiva rige, por lo común, nuestras relaciones con el mundo exterior; nos conducimos bien o mal según que nuestros sentimientos y deseos sean nobles o vulgares. Los sentimientos nobles nos perfeccionan; los bajos instintos nos envilecen. El sentimiento fuerza toda espontaneidad, toda intuición; debe, por tanto, educarse; hay tendencias que deben extirparse, y las más vulgares deben subordinarse a las más elevadas.

La **inteligencia** es la facultad de conocer, de comprender y de aprovechar los conocimientos. Nuestros sentidos nos informan sobre el mundo exterior; nuestra memoria registra todo cuanto se presenta a los sentidos y al espíritu; cuanto mejor los registra, tanto más se enriquece nuestra experiencia; y nuestra actividad tiene mayores recursos a su disposición. Observamos, reflexionamos, razonamos, en una palabra, pensamos, y por eso aquí nos interesa la facultad maestra del espíritu: nos interesa sobre todo pensar pronto y bien.

La **voluntad** es el principio director de nuestra actividad; la mueve el sentimiento y la regula la reflexión. Coloca las acciones que sugiere el deseo bajo el control y disciplina del pensamiento.

Pero la voluntad es la facultad maestra.-Si analizamos un movimiento del ánimo, advertiremos los movimientos combinados del sentimiento, de la inteligencia, de la voluntad; veremos las tres formas de nuestra actividad ensambladas y que reaccionan

íntimamente la una sobre la otra. Así, por ejemplo, el deseo de instruirnos y de perfeccionarnos es el que nos estimula a leer estas líneas; ese estímulo nos ha llevado a la lectura, que es una acción. Nuestras facultades intelectuales han entrado en acción para estimular el valor del estudio que íbamos a emprender. Nuestra voluntad decide esa lectura y nos ayudará a proseguirla si surge algún obstáculo. Deseo, reflexión y decisión fueron casi simultáneos; la estrecha colaboración de nuestras facultades es evidente. Comprenderemos, pues, que **nuestra perfección mental dependerá sobre todo del equilibrio perfecto de nuestras facultades maestras;** nos será preciso mantener su flaqueza o refrenar su ardor. **Es la voluntad la que, refrenando o estimulando el sentimiento y la inteligencia, creará la armonía interna del alma.** Estudiaremos aquí, principalmente, los medios de educar, de reforzar la voluntad, ya que a ella incumbe la armonía interna, la coordinación de nuestras distintas facultades y el control de todas las potencias del cuerpo y del alma, estableciendo nuestra autoridad sobre nosotros mismos y sobre los demás. **La voluntad es la que nos fija el destino.**

Educación de la voluntad

Así como nuestra constitución orgánica se rige en gran parte por la ley de herencia, las condiciones espirituales, tendencias, sentimientos, facultades intelectivas tienen también mucho de innato. El carácter se perfila en nosotros en gran parte a la edad en que empezamos a ser conscientes. Sufrimos en cierto modo la ley de determinismo, que nos predispone a sentir, a pensar y a obrar según nuestra herencia y educación.

Muchos, dejándose arrastrar de sus impulsos, los cohonestan diciendo: "era más fuerte que yo"; "no he podido por menos", y justificarán su falta de resistencia con los viejos aforismos: "genio y figura hasta la sepultura"; "es inútil pretender cambiar la naturaleza". Estas afirmaciones son sofismas, pues puede cambiarse o modificarse el natural propio, y si bien es cierto que no se puede transformar radicalmente, se puede por lo menos imponer a la conciencia la voluntad de librarse de sus servidumbres. La

mayoría de los hombres se rigen, unos por sus instintos y apetitos físicos, otros por prejuicios; pero hay una categoría de hombres que han sabido lograr su independencia, sujetándose a las reglas de la razón. Seamos de esta categoría: **Cultivemos la voluntad.**

Si queremos que la personalidad se acusé con recios caracteres, lograr una posición mejor y realizar el ideal que nos hemos propuesto; y antes de haber iniciado el primer esfuerzo nos sentimos desanimados y cansados, abandonados a la indecisión y negligencia, tratemos de ver por qué medios y con qué prácticas conseguiremos y lograremos la autodirección.

Tengamos conciencia de nuestras fuerzas.-Comencemos por poner en práctica unos cuantos consejos que no requieren fuerza especial de carácter.

1º No nos impongamos al principio más qué tareas mínimas; cada esfuerzo logrado facilitará la obtención del inmediato.

2º No confiemos demasiado. Guardemos silencio cuando no necesitemos hablar: seamos sobrios de ademanes; no digamos nuestras impresiones; escuchemos y no comentemos.

3º Cuando hablemos, hagámoslo sin atropellar; elijamos las expresiones; no lancemos la primera que se nos ocurra; esforcémonos en dar con la que mejor exprese nuestro pensamiento. Hablemos con convicción, pero sin gesticular.

4º Escuchemos sin interrumpir al que nos hable, aunque ello nos cueste trabajo; en una conversación animada, tengamos calma y no nos exaltemos.

5º No aprobemos lo que se diga delante de nosotros sólo por ser agradables a nuestro interlocutor; no hablemos por el prurito de dar a conocer nuestro saber. Tengamos sólo en cuenta la solidez de las ideas.

6º Para hablar o juzgar, no nos dejemos influir por contingencias externas, de lugar, gratas a nuestros vecinos. Guardemos el dominio del pensamiento.

De buenas a primeras no alcanzaremos a dominarnos; a deshacernos de las ligaduras que nos sujetan las fuerzas y las paralizan. Limitemos las ambiciones; contentémonos en los comienzos con éxitos pequeños; podremos lograr todos los días alguno. Tendremos asegurado el éxito con sólo un poco de constancia.

Cultivemos la fortaleza del espíritu.-El anterior sistema nos ha dado conciencia de nuestra fuerza. En lo sucesivo deberemos ampliar su potencia. Ya no somos irresolutos y negligentes; tenemos fe en el éxito; pero necesitamos constantemente renovar nuestras fuerzas. Busquemos los manantiales más ricos de dónde sacarlas.

Concentremos el espíritu en un objeto y meditemos.-Pensemos tan sólo en una cosa a la vez; pero absorbiéndonos completamente en ella; lleguemos hasta el final de nuestro pensamiento. Acostumbremonos a la observación rigurosa, sin dejarnos distraer o engañar por la imaginación; encadenemos, asociemos las ideas, que pronto nos sorprenderá comprobar cómo progresa el espíritu. Pero acostumbremonos también a cambiar bruscamente el motivo de las reflexiones y a hacerlo hasta tanto lo logremos sin fatiga.

Los tratados sobre educación de la voluntad proponen los ejercicios siguientes:

Leamos a diario unas cuantas páginas de algún libro que trate de aspectos esenciales de la vida; concentremos el espíritu en lo que leamos, no consintiendo que se distraiga, y, si se aparta del asunto, reintegrémoslo a él, inexorablemente (Annie Besant).

Leamos cinco minutos y meditemos quince sobre lo que hayamos leído (Los teósofos).

Cuando paseemos, fijémonos en las personas que se cruzan con nosotros; anotemos con la mayor precisión posible el corte y el color de sus vestidos, de sus zapatos, su peinado, sus actitudes, gestos y ademanes. Con las cosas procedamos en igual forma y adquiriremos el hábito de ver y el recuerdo por mucho tiempo de las cosas (Durville).

Reproduzcamos, rasgo por rasgo, el retrato de una persona. Desde luego, si se trata de alguien a quien vemos con frecuencia, al cerrar los ojos se nos antojará que hemos logrado la reproducción; pero es casi seguro que sólo será en cuanto a los rasgos generales de la fisonomía, siendo así que es preciso que nos representemos tan completa su cara, que en nuestro espíritu debiera tener la precisión de un dibujo. De buenas a primeras no lograremos el éxito, pero con perseverancia llegaremos a ser maestros (Jagot).

Deberemos ingeniarnos para hacer nosotros mismos esos ejercicios, para desarrollar el vigor de la atención y la elasticidad del espíritu. De todos modos, esforcémonos en evitar las fluctuaciones del ánimo; combatamos todo lo que tienda a distraernos: agitación del medio ambiente, emociones, halagos, etc.

Procurémonos algunos ratos de aislamiento.-Se vigorizará nuestra alma si periódicamente logramos aislarnos del medio habitual. La sabia costumbre de las vacaciones y los domingos pasados en el campo es la práctica agradable de este precepto. Acostumbrémonos, pues, a cambiar completamente de ambiente.

Jagot nos da indicaciones precisas sobre la forma de llevar a la práctica este descanso mental: "La posición horizontal", dice, "es la más apropiada para facilitar el reposo de las operaciones mentales, pero también sentados se pueden conseguir resultados con un poco de entrenamiento.

"Primeramente se procura tener bien libres todos los músculos, asegurándose de que el cuerpo reposa con todo su peso; luego se entornan los párpados y se fija uno el propósito de adentrarse en sí mismo, es decir, de interrumpir momentáneamente todo contacto con el mundo exterior.

"Si se dedica uno a estos preparativos durante cuatro o cinco minutos, pronto se sentirá un placer agradable con una especie de bienestar que corre por todos los músculos, sintiéndose una sensación de reposo absoluto.

"Luego se rechazan todos los pensamientos que vengan a importunarnos, sin prestar atención a ninguno; las ideas parecen pasar por el espíritu sí que apenas las

percibamos. Pronto, por períodos de cinco, diez, treinta segundos, el espíritu queda como inhibido y en un momento dado lo está por completo.

"Este estado de deliciosa languidez y del que se tiene conciencia de que cesará en proponiéndoselo, descansa más y con mayor rapidez que el sueño más profundo, pues el sueño no suspende más que una parte de la actividad psíquica. Con alguna costumbre, bastan unos segundos para lograr un aislamiento completo, durante el cual se recobran las fuerzas perdidas anteriormente.

"Dícese que Napoleón conocía este procedimiento. Sus oficiales lo veían en ocasiones alejarse y permanecer inmóvil, como si estuviese profundamente dormido. Y, no obstante, velaba. Si por cualquier causa se lo interrumpía en su retiro, revelaba en el acto su lucidez de espíritu. Se dice que su vigilancia no se relajaba ni de día ni de noche. Por un método especial de reposo, pudo soportar la fatiga agotadora de sus campañas."

Practiquemos la autosugestión.-"Métete bien esto en la cabeza." Los vendedores ambulantes y la publicidad moderna ponen a diario en práctica formas ingeniosas de autosugestión.

Cuando una idea fija nos llega a dominar, ejerce en nosotros una influencia grande y casi inconsciente. No bastará con repetirse mecánicamente: "Tengo voluntad", "soy paciente", etc., sino que será preciso esforzarse vivir con el pensamiento como si se tuviese esa voluntad o esa paciencia. Toda sugestión debe producirse de manera suave y persuasiva.

Apliquémonos a dominarnos.-Con nuestra voluntad ya disciplinada y concentrada en cierto modo nuestra personalidad, seremos ya aptos para gobernarnos. Tomaremos de algunos libros, que tratan del poder de la voluntad sobre uno mismo, algunos sabios consejos.

Seamos dueños de nuestro cuerpo.-No ignoramos la influencia del estado físico sobre el moral. Ya que queremos lograr un equilibrio satisfactorio de las facultades espirituales, habremos de vigilar la perfecta integridad del cuerpo.

Es evidente que el enfermo no tiene la vitalidad del hombre sano; está intoxicado, y el hombre intoxicado, según expresión del Dr. Gaston Durville, "siente y ve a través de sus toxinas". Una higiene racional nos librará de ese envenenamiento, y por consiguiente de los trastornos, abatimiento y pesimismo que son su consecuencia. Aun para los individuos dotados de fuerza singular y de resistencia grande son obligadas las cuatro condiciones primordiales del equilibrio fisiológico, a saber: alimentación sana; oxigenación abundante; normal circulación de la sangre; horas de reposo y de sueño reparadoras.

Guardemos una higiene de la alimentación.-Para la selección de alimentos consultaremos las obras especializadas en estas materias. Por lo demás, los alimentos insalubres son ya conocidos de todos. Sólo un consejo tendremos en cuenta: evitemos todo exceso de régimen.

Si nos agradan Los manjares pesados, si el estómago lo soporta, comámoslos, pero no a diario, y no nos hartemos jamás. Tampoco debemos, para regularizar el estómago cansado, beber aguas minerales con exceso, pues nos expondríamos a estropearlo aún más.

El clima, la profesión, la índole de las personas deben ser los mejores consejeros para el sistema de alimentación.

Luego de algunos hartazgos, una cura de fruta y agua potable nos lavará los riñones y el hígado. Si no tenemos que hacer grandes esfuerzos físicos, inclinémonos a ser vegetarianos: las legumbres frescas, los cereales y las frutas nos conservarán la sangre pura y viva. Las carnes son alimentos reconstituyentes propios para compensar las grandes pérdidas corporales.

Practiquemos una higiene respiratoria.-Debemos oxigenar bien la sangre. Para ello, debemos aprender a respirar. Practicamos ya la gimnasia sueca y los deportes. Continuemos, y si aún no lo hacemos, ejercitémonos en los **movimientos respiratorios.** A continuación se señalan algunos.

1º Basándonos en el ritmo del pulso, hagamos una profunda inspiración de seis segundos, conservemos el aire inspirado tres segundos, espirémoslo en seis segundos sobre poco más o menos y conservemos los pulmones vacíos durante tres segundos. Poco a poco y progresivamente, ampliemos el ritmo respiratorio sin rebasar nunca la cadencia 20 segundos, 10 segundos. Debe hacerse este ejercicio con mucha frecuencia y con suma atención. Pronto alcanzaremos el hábito de aspirar y espirar el máximo de los pulmones.

2º Respiración diafragmática.-Echémonos en la cama. Coloquemos ambas manos sobre el vientre. Cerremos la boca y aspiremos el aire por la nariz, hinchando el abdomen. Mantengámoslo así durante uno o dos segundos al final de cada aspiración; espiremos luego lentamente, vaciando a fondo los pulmones. Cuando tengamos el abdomen bien bajo, prensémoslo de arriba abajo con las manos.

A veces, en lugar de espirar el aire de los pulmones, retengamos el aliento, contraigamos el abdomen cuatro o cinco veces, con ayuda de las manos para prensarlo de arriba abajo. Pero sea cual fuere el ejercicio, debemos evitar la fatiga.

Con la práctica de estos métodos de respiración no sólo absorberemos más oxígeno, sino que el aire se distribuirá y circulará más hondamente en los pulmones. Además, haremos una especie de masaje, y está respiración abdominal costal, al descomprimir el plexo solar, producirá buenos efectos sobre los nervios; la práctica diaria de los ejercicios metódicos evitará los estados deprimentes.

Ayudemos la circulación de la sangre.-Para ayudar la circulación de la sangre démonos duchas frías todos los días al levantarnos; o bien rociémonos el cuerpo

comprimiendo una esponja con agua fresca. Para esto último no se necesita instalación especial. Las personas cuya salud no les permite soportar el agua fría, deberán todas las mañanas friccionarse el cuerpo con la palma de la mano o con un guante de crin. Estos cuidados regularizan la circulación de la sangre y limpian los poros de la piel de grasas y polvos que los obstruyen.

Debemos saber descansar.-Funcionando normalmente el organismo, debemos procurar no cansarlo demasiado. Para compensar la diaria fatiga se necesita un sueño tranquilo y suficiente. Se deben pasar noches tranquilas para tener el espíritu lúcido y el cuerpo puesto con el máximo de potencia y de resistencia. La falta de sueño cansa y deprime. Pero si el descanso levanta la voluntad, ésta nos ayudará a conseguir un sueño reparador.

Jagot no señala los medios para lograr un sueño tranquilo y reparador. Acostémonos estirando por completo los miembros. Busquemos una postura cómoda en la que cada parte del cuerpo repose con todo su peso, de preferencia sobre el lado derecho o la espalda; si nos acostamos sobre la espalda, inclinémonos ligeramente hacia el lado derecho. Hecho esto, y **siendo la mejor posición del cuerpo aquella en que estemos más a gusto, permanezcamos completamente inmóviles,** con los músculos en distensión.

Procuremos que el pecho no esté contraído ni comprimido. Debe hallarse desembarazado. Coloquemos la cabeza en forma que no fatigue los músculos del cuello.

Al cabo de un rato sentiremos de modo tan imperioso la necesidad de movernos que no nos habremos resistir. Tomemos entonces la posición primera, obligándonos de nuevo a la inmovilidad y vigilando el nuevo impulso de movernos para resistir en cuanto se produzca.

Luego de un cuarto de hora de inmovilidad sentiremos un a modo de aletargamiento agradable, y el sueño nos vencerá gradualmente.

Con este sistema puede vencerse el insomnio más recalcitrante, si no tiene un origen morboso; gozaremos de un reposo tranquilo y profundo.

Si hemos dormido bien nos levantaremos ágiles y contentos. Además, nos será mucho más fácil el control de las ideas. Probemos también el siguiente procedimiento: para reavivarlas inmediatamente habremos colocado, al acostarnos, al alcance de la mano, un libro que nos sea especialmente grato. Al despertar, tomémoslo y continuemos desde el párrafo en que lo interrumpimos la víspera. El interés nos arrastrará, devolviéndonos la nitidez en las ideas. Dejemos entonces el libro y pensemos en el programa del día. Estaremos dispuestos a actuar. No olvidemos nunca que un organismo bien equilibrado es una de las mejores condiciones de dominio espiritual.

Cómo se alcanza el dominio de las fuerzas espirituales.-Sin duda admiramos a veces el aplomo de algunas personas y la confianza que en sí mismas tienen, a tal punto que cuantas personas las rodean sienten su influencia. Si somos tímidos, reflexionemos y veremos cómo a la altura a que hemos llegado no hay razón para que lo seamos. Los individuos que admiramos son a lo mejor de un aplomo inconsciente, fruto de su constitución fuerte o de sus pocas luces; a menudo, a pesar de las apariencias, se quedarán desconcertados o bien la confianza que en sí mismos tienen será calculada y la usarán razonablemente. No hay motivo alguno que nos impida ser así también a nosotros, ya que estamos dotados de equilibrio físico y tenemos el dominio de nuestra sensibilidad.

Permanezcamos siempre tranquilos.-Es necesario que nos impongamos a los que tienen relaciones con nosotros. No lo lograremos más que permaneciendo siempre tranquilos. Lo esencial es sufrir estoicamente la primera sorpresa sin indignación; evitaremos los efectos nefastos de la irritación, del enervamiento; quedaremos dueños de nuestro juicio y de nuestras energías para juzgar de las situaciones y ponerles remedio. No lograremos de momento conservar la calma imperturbable, pero cada

tentativa que logremos nos ayudará a preparar el éxito definitivo. La práctica de la respiración abdominal costal, anteriormente descrita, será uno de los medios mejores para que desaparezcan la ansiedad, la angustia, para prevenir los estados deprimentes, puesto que permitirá evitar la contracción del plexo solar consecutivo a toda emoción.

Adoptemos la actitud de un hombre fríamente dueño de sí mismo.-Adoptemos la actitud de la impasibilidad, porque existe una relación íntima entre la actitud que se impone y el estado físico correspondiente; el gesto fortalece el sentimiento que quiere expresar. Moderemos los movimientos; evitemos todo movimiento impulsivo, toda señal violenta de emoción, alegría o tristeza. Evitemos las exclamaciones, los sobresaltos, las agitaciones inmotivadas; no debemos dejarnos dominar por lo que oímos o lo que vemos. Nuestra frialdad inspirará el temor, el respeto, y dará a los otros el sentimiento de nuestra superioridad.

Tengamos la mirada firme.-Ya nos hemos dado cuenta de que una mirada ejerce siempre fuerte impresión; utilicemos esta virtud alumbrando toda la llama de los ojos. Observemos para ello los siguientes consejos:

Coloquémonos ante un espejo y dirijamos la mirada sobre la propia imagen reflejada en él. Fijemos el punto situado entre los ojos y la base de la nariz. Hagamos un esfuerzo para inmovilizar los párpados y durante treinta segundos conservemos la fijeza de los ojos. Reposemos treinta segundos. Tomemos la primera actitud, conservándola durante un minuto. Comencemos durante dos minutos y detengámonos otro tanto. Llegaremos así a conservar la mirada fija durante dos, tres, cuatro, cinco, diez minutos, sin dificultad ni fatiga y luego podremos imponer la mirada a nuestros interlocutores. Hagamos el ejercicio anterior ante una superficie negra; pero, además, procuremos abrir los ojos mayor rato que de costumbre, dilatándolos, hasta llegar a diez minutos.

Esforzándonos en leer cada día una página entera de un libro sin pestañear, conservaremos en buena forma la facultad de fijación desarrollada por los dos ejercicios precedentes (P.-C. Jagot).

Cuando abordemos a una persona y cuando hablemos, pongamos en práctica la actitud que habremos así adquirido; miremos con fijeza a nuestro interlocutor entre los ojos y la base de la nariz. Impresionaremos si la mirada es tranquila y firme sin dureza. Cuando escuchemos, dejemos de fijar así la mirada; desplacémosla ligeramente hacia la derecha o hacia la izquierda, para reposarla y como para escuchar con más atención.

Eduquémonos una voz clara y expresiva.-El timbre de voz puede conmover profundamente. Para dar a la nuestra un timbre persuasivo y conmovedor, cantemos a boca cerrada. Es un ejercicio que puede hacerse todas las mañanas.

Los ejercicios que a continuación leemos, al obrar sobre la articulación darán seguridad y penetración a la voz:

1º Leamos media página de un libro prolongando y destacando cada sílaba. Por ejemplo: Paaaaríííís eeees laaaa caaaa-piiii-taaaal deeee Fraaaanciiiiaaaa, etc.

2º Si la sonoridad del timbre determina la emoción, la nitidez de la articulación impresiona al espíritu y da a la palabra la facultad de convertir en pasivos los cerebros a los cuales se dirige. Para adquirir articulación nítida leamos en voz alta, ejercitándonos: a) en separar bien las sílabas; b) en articular cada consonante como si fuera triple. Por ejemplo: Pppa-rrri-sss esss llla ccca-pppi-ttta-lll ddde Fffrrrannn-cccia, etc.

3º Hagamos el ejercicio precedente, pero leyendo cada vez más aprisa, sin dejar de triplicar las consonantes, ni de marcar un pequeño compás de espera entre cada sílaba (P.-C. Jagot).

Hablemos en tono moderado.-Nuestra palabra tendrá más poder cuanto más nítida y firme sea, pero también moderada.

Sabemos lo que queremos decir; cada palabra, cada sílaba producen su efecto; no pronunciemos jamás ningunas que sean violentas, impacientes, descorteses o que puedan zaherir a nuestro interlocutor. Escuchemos impasibles, evitemos las exclamaciones y las interrupciones; aguardemos para contestar a que hayan terminado lo que tienen que decirnos. Sin exaltarnos, permanezcamos dueños de nosotros mismos: seremos dueños de la conversación y lograremos ganar la partida. Si fracasamos, tenemos la seguridad de que nuestras palabras tranquilas, pero categóricas, preocuparán al adversario, lo sugestionarán y, en realidad, no habremos perdido definitivamente la partida.

Sobre todo: observemos los caracteres y aprendamos a gobernarnos.-Desarrollada así nuestra acción, no será igual sobre todos los individuos; será necesario conocer el carácter de aquellos con los que tenemos que tratar, pero no nos dejemos desconcertar con sus recursos de combate y utilicemos los medios para dominarlos. Hemos afirmado la voluntad, perfeccionado las facultades según los métodos generales, pero cada día hay que aplicarlas a casos particulares.

1º *Observemos a los demás sin prejuicios:* atribuimos a lo mejor determinadas intenciones a una persona, y sin duda tiene otras inesperadas, que nos sorprenderán; ésta nos parecerá tal, y, sin embargo, será muy otra si nos preocupamos por penetrar sus intenciones. Esperemos todos los obstáculos: ninguno nos desanimará.

2º *No traicionemos en ningún caso nuestras impresiones,* buenas o malas, pero interpretémoslas rápidamente para llevar a la práctica lo que nos propongamos. Abroquelémonos tras la máscara flemática que hemos adoptado; examinemos con sangre fría todo acontecimiento que despierte nuestra atención, todo argumento que nos opongan, para no cejar sino por motivos superiores; no insistamos tontamente ante una resistencia que juzguemos inflexible. Aprovechemos de las circunstancias y así,

observando al adversario, veremos que a veces tal argumento que pensábamos esgrimir hubiera sido de efecto desastroso, mientras que otro, en el que no pensábamos y que se nos ha ocurrido en el decurso de la conversación, es precisamente el más conveniente.

Dejemos hablar y hagamos hablar, con lo que daremos con la mentalidad de nuestro interlocutor, sus puntos de vista, sus intenciones, y así adaptaremos a ellos nuestro plan.

3º *Conservemos la sonrisa, no seamos nunca imperiosos:* Con serenidad amable engendraremos en los demás un estado de receptividad propicio y necesario para el triunfo; tendremos, sin necesidad de precipitarnos, el tiempo preciso para exponer nuestras reflexiones. No nos impongamos por la brutalidad, daríamos lugar a una resistencia inquebrantable; volvamos dulcemente sobre el mismo asunto; expongamos sin insistencia todos nuestros razonamientos; los más testarudos se verán obligados a reflexionar y muchas veces tendrán que adoptar la resolución que propongamos. A este propósito, los consejos de Jagot son tales que no se puede añadir ni quitar nada.

"Persuadir es crear en el espíritu de un individuo las ideas, los sentimientos, los deseos que quisiéramos hacerle aceptar. Todos nos esforzamos en la vida por emplear la persuasión. Expondremos los principios esenciales para llegar a convencer a las gentes por medio de la palabra. El basarnos sobre reglas exactas nos da superioridad evidente sobre los que las ignoran. Ante alguien a quien queramos sugestionar, lo haremos receptible: 1º Evitando todo lo que pueda llevarlo a rechazar nuestras sugestiones; 2º Predisponiendo su espíritu para que sufra la influencia que quisiéramos que nuestras palabras ejerciesen en él.

"Para ello es necesario evitar toda impresión desagradable, irritante, fastidiosa o repulsiva, pues induciría a nuestro interlocutor a rechazar los impulsos que queramos llevar a su ánimo. Se imposibilita toda influencia persuasiva, si se abruma a las personas con adjuraciones, justas o no, irritándose, adoptando un tono retador, usando palabras hirientes, o lamentándose. Manifestar de manera imperativa, o con toda

claridad lo que se desea, es poner en guardia a la persona a quien nos dirigimos e incitarla a desentenderse.

"No rechacemos nunca categóricamente ninguna afirmación. Escuchemos con calma lo que se nos proponga. No manifestemos a priori una opinión contraria. Expresemos tranquila y correctamente, si fuera posible, nuestra opinión antagónica; pero sin insistir. Dejemos que la conversación se desarrolle normalmente, planteando luego otra vez el punto en litigio.

"Si el proceder de una persona nos contraría, no lo manifestemos más que con mesura y dignidad. No nos impacientemos por ganar la partida. No expongamos nuestro capítulo de agravios. Que no parezca nos impresiona mucho el proceder que siguen con nosotros. Conservemos las maneras de la persona que, segura de conseguir lo que desea, no se impacienta por su logro. Llegado el caso, expresemos el deseo de que se evite la repetición de actos que nos desagradan, pero enumeremos sólo hechos sin comentarlos ni formular juicios. Con este sistema desconcertaremos a nuestro interlocutor. La persuasión se facilita mucho sembrando el desconcierto."

Conclusiones.-Tengamos la seguridad de que con el constante dominio de nuestras actitudes, la firmeza de la mirada y de la voz, lograremos pronto seguridad perfecta. Todo esfuerzo en dominarnos acrecerá la fuerza de voluntad. Teniendo seguridad en nosotros mismos, no temamos empresa alguna, pues encadenaremos los acontecimientos para el logro de lo que nos propongamos.

Dueños de nuestra voluntad, dominando los sentidos, sentimientos y facultades intelectuales, estaremos por encima de la suerte y de la desgracia, seremos dueños de nuestro destino.

El espíritu desarrollará todos sus recursos si concentramos el pensamiento. Hechos el dominio de los distintos estados de ánimo y a la rápida movilización de la energía psíquica, llevaremos a gran altura nuestras facultades y actividad.

Seguros de nosotros mismos, conservando en todo momento esa seguridad, siendo persuasivos, pacientes y tenaces podremos en lo sucesivo guiar el destino de acuerdo

con nuestros deseos. Nos habremos habituado a ver las cosas por nosotros mismos, a formar nuestros juicios con perfecta independencia; podremos, por tanto, contar sólo con nosotros mismos; para combatir los acontecimientos hostiles, la seguridad mayor es nuestro propio esfuerzo. Habremos aprendido a no lamentarnos del destino adverso, pero sí a examinar con calma la manera de enderezarlo. Sabemos que tan absurda es la resignación pasiva como la ciega indignación. Para los hombres, tenemos como armas nuestra noble franqueza y nuestra diplomacia; y para con los acontecimientos, nuestra habilidad. Sabemos, en fin, que todas las grandes empresas son obra de la voluntad constante y paciente.

Poseemos todas las condiciones de carácter necesarias para el éxito, y éste depende del carácter. Leamos el himno a la voluntad, de Gustave Le Bon:

"Entre las diversas fuerzas que posee el hombre para luchar confiado contra las potencias que lo aherrojan, la voluntad es la más activa. Soberana divinidad, hace resurgir de la nada, con la maravilla de las ciencias y de las artes, todo lo que constituye el asombro de las civilizaciones.

"Remontando la cadena de la historia, y buscando las razones por las que algunos pueblos lograron su grandeza y cómo los grandes sabios arrancaron al universo sus secretos, siempre encontramos una voluntad enérgica como base de esos éxitos.

"Si queremos saber el porqué de la decadencia de algunos pueblos y la razón por la que Roma, después de su auge portentoso, cae bajo el yugo de los bárbaros, veremos que la causa profunda fue el debilitamiento de la voluntad.

"Es, por tanto, esta facultad la cualidad maestra así de los individuos como de los pueblos. El fin primordial de la educación debiera ser fortificarla en vez de debilitarla. Lo difícil no es querer en un momento dado, sino la constancia que el querer. Una voluntad fuerte no desespera nunca. Me salvaré, a pesar de los dioses´, exclamaba Ayax envuelto por las olas que desencadenó la ira de Neptuno. La fe que remueve las montañas se llama voluntad. Es el verdadero genio creador de las cosas. Y si la historia moderna nos muestra naciones que cada día se engrandecen, en tanto otras

permanecen estacionarias o declinan, la razón estriba en la diferente voluntad que poseen. El mundo está regido, no por la fatalidad, sino por la voluntad."

Educación de la inteligencia

La colaboración que se establece entre nuestras facultades es tan íntima, que al fortificar la voluntad perfeccionamos al propio tiempo el espíritu; de continuo hemos ejercitado la facultad de observación, la imaginación, la memoria, el juicio. Leeremos ahora varios consejos sobre el cultivo de algunas facultades con miras a su adaptación a las exigencias prodigiosas de la vida económica moderna.

Pongámonos en condición de poder observar bien.-Nuestro conocimiento, y, por consiguiente, nuestra manera de vivir dependen en gran parte de los sentidos. Si están fisiológicamente bien, tendremos que aumentar su potencialidad, esto es, desarrollar por un lado su **agudeza y rapidez en las percepciones** y por otro nuestras **aptitudes de observación.** Seamos curiosos, escuchemos, miremos, toquemos, olamos. Es preciso que las percepciones sean lo más precisas. Para ello sobran los ejercicios; no hay más que practicarlos e imaginarlos. Así aprenderemos a desarrollar:

1º El sentido de las distancias, de las dimensiones y de las proporciones. Apreciemos a ojo la longitud de una regla, de una mesa, de una calle. Verifiquémoslo luego. Después de alguna práctica casi no nos equivocaremos. Paralelamente, evaluemos las superficies, los volúmenes y confrontemos los resultados. Tracemos una línea recta y luego, a simple vista, otra cuya longitud sea doble, triple, etc. Tracemos triángulos de dos y tres lados iguales. Intentemos trazar a mano un cuadrado, una circunferencia.

2º El sentido de las formas. Examinemos un objeto, observemos sus contornos; luego, sin verlo, dibujémoslo de memoria, comparándolo después.

3º El sentido de los colores ¿Cuántos colores conocemos? Digamos con exactitud su nombre. Apreciemos los diferentes matices de un mismo color. Aprendamos a zurcir un tejido con hilos del mismo tinte. Aprendamos a valorar la intensidad de la luz y de las sombras.

En la observación no omitamos ningún detalle, pues su minuciosidad será la garantía mayor de su valía. El bien observar consiste en apreciar el mayor número de detalles; sólo de esta manera nuestros conocimientos serán precisos y originales.

No sólo debemos percibir con exactitud, sino que deberemos interpretar nuestras percepciones, comparándolas y encadenándolas.

Procedamos con método en lo que observemos, sea lo que sea; demos vueltas al objeto que examinemos. Sentidos agudos y atención entrenada nos permitirán la apreciación precisa y rápida y contacto pleno con el mundo exterior.

Los **libros** son uno de los medios principales de instrucción. Aprendamos a leer. Leamos con atención y anotemos lo que nos ha interesado particularmente, pues así lo recordaremos mejor. Aprendamos a utilizar lo que nos enseñen los libros.

Cultivemos la memoria.-Todos los ejercicios que se hacen para el desarrollo de las diversas facultades se compenetran unos con otros; por ello, fortaleciendo la atención perfeccionamos la memoria, que interviene de manera eficacísima en la mayor parte de los medios de conocimiento y de acción; rapidez y precisión en la observación y en el juicio, condiciones de réplica, facilidad de elocución, multiplicidad de nuestros conocimientos, **todo depende cierto modo de la memoria.** El juego de esta facultad comprende tres fases sucesivas: Adquisición de las impresiones, su conservación y su recuerdo. La *adquisición* es el poder de retener toda impresión sugerida, bien por la percepción externa, bien por la imaginación o el pensamiento. Este poder depende de la fuerza e intensidad de la impresión primordial y también de su repetición. La fuerza de la impresión depende de la sutileza de los sentidos, órganos de percepción, de la curiosidad, del espíritu, que la fuerza de la atención y del poder del espíritu analítico. La

repetición depende exclusivamente de nuestra voluntad. Una clasificación bien ordenada de los conocimientos asegura su *conservación,* por lo demás inconsciente. Clasifiquemos, por tanto, las ideas; recojamos nuestras sensaciones dispersas; liguémoslas con aquello que se asemeje u oponga; además, en cuanto las hayamos experimentado, volvámoslas con reiteración al espíritu, anotemos su importancia, pues con ello tendremos muchas probabilidades de guardarlas por mayor tiempo en la memoria. Por esto conviene todas las noches anotar las impresiones del día, especialmente dando preferencia a las que más interés se tiene en recordar. Cuando rasguemos las notas, nos quedará el recuerdo.

La facilidad de *recordar* lo depositado en la memoria depende de la mayor o menor intensidad primera de las percepciones y de las ideas y de la habilidad con que sepamos valernos que la ligazón que las une. Evocaremos un recuerdo colocándonos en el ambiente primitivo. Una idea reaparecerá en la conciencia al propio tiempo que todas aquellas con las que está coordinada; un solo detalle concreto provocará el recuerdo de una larga serie de hechos. La rapidez en la vuelta de los recuerdos es una de las más preciadas facultades; sin ella tendremos siempre el espíritu tardo. Propongámonos, pues, poner en práctica un juicioso y metódico sistema de asociación de ideas.

Perfeccionemos la memoria de las formas, de las proporciones, de los colores y en general de todas las percepciones sensoriales; no olvidemos desarrollar la agudeza emocional de los recuerdos, de hacer renacer en derredor de la imagen las emociones que acompañaron la primera visión del objeto.

Numerosos son los ejercicios útiles para el desarrollo de la memoria, y tan variados, que omitimos su relación en gracia a la brevedad de estas indicaciones. Fácil nos será imaginarlos; los hay muy divertidos. La *mnemotecnia* es uno de los más conocidos: consiste en ayudar a la memoria ligando las palabras entre sí de tal forma que su sucesión puede desenvolverse sin dificultad. Hagamos ejercicios de mnemotecnia.

Disciplinemos la imaginación.-No nos libremos a sus fantasías, a sus invenciones novelescas; no nos dejemos encantar por sus espejismos; la imaginación debe servir a nuestros cálculos. Nos hemos adiestrado en la concentración del pensamiento y ello nos permitirá dominarla y hacer una elección juiciosa de la abundancia de ideas que nos ofrecerá.

No hay tampoco que sofocarla, ni aun debilitarla: es un enemigo muy peligroso, pero al mismo tiempo un aliado de valía. Proporcionémosle cuidados celosos; le debemos la mayor parte de nuestra originalidad, pero obliguémosla a crear de manera ordenada. En un espíritu mal equilibrado, la originalidad es fuente de desequilibrio. ¡Cuántos artistas de talento, cuántas inteligencias destacadas sólo fueron "fracasados" por haber seguido su fantasía sin freno, por no haber sabido disciplinar sus medios de acción! En el campo de las actividades humanas tenemos que escoger un camino definido y adaptar firmemente todas las facultades a las necesidades de nuestra tarea; la imaginación bien conducida nos hará descubrir un mundo de posibilidades insospechadas; indisciplinada, nos extraviará en la busca de quimeras.

Juicio.-El juicio nos ayudará a depurar el pensamiento y a justipreciar los sentimientos. Para que sea sano ya hemos dicho que el cerebro debe gozar de perfecta salud. Sometámonos a las reglas de la higiene; un hombre intoxicado no puede juzgar serenamente. La buena salud asegura el vigor, la calma y la libertad de espíritu.

Conozcámonos bien y así conoceremos mejor a los demás. Nuestra perspicacia dependerá del buen sentido y de la buena observación; desconfiemos de los impulsos de la sensibilidad.

Llevemos ordenadamente las especulaciones; ya sabemos que es la condición de observación juiciosa y de memoria buena, así como de la claridad en las ideas.

Descartes dice: "Divídanse las dificultades que se presentan en tantas partes cuantas sean posibles para su mejor resolución." Seamos exactos y, si acaso,

escribamos los pensamientos, pues teniéndolos sobre el papel podremos mejor clasificarlos e ilustrarlos.

De todas las tareas del juicio, la más importante y difícil es el discernimiento de los caracteres; y, sin embargo, de la juiciosa selección de las personas que nos rodean depende nuestra dicha; y nuestro éxito, de la estimación de las que empleamos. "Equivocarse o no sobre los valores humanos, sobre el valor comparativo de los hombres y de las cosas, sobre el puesto que debemos asignar a los que nos rodean y a lo que nos concierne, tal es el gran problema" (A. France). Juzguemos con espíritu despierto los valores humanos; llegaremos a formarnos esa intuición, esa penetración instintiva, ese tacto psicológico que constituye una de las facultades maestras de los conductores de multitudes. No podremos triunfar si no poseemos esa preciosa habilidad de juicio.

Consejos a los padres educadores

Ahora que estamos educados por el esfuerzo de la voluntad, queremos que nuestros hijos consigan por nuestra diaria atención las facultades mentales que juzgamos necesarias para nuestra formación. A continuación, leeremos algunos consejos para esta labor, que estimamos sin duda la más grave de la vida.

Formemos las costumbres.-Empecemos muy pronto a imponer ciertas maneras de hablar y obrar; con ello formaremos maneras especiales de sentir y de pensar.

Esforcémonos en hacer agradables las acciones, no regateemos el esfuerzo, pero es preciso que éste tenga éxito; el niño vive sólo para el momento, el fracaso lo desconcierta.

Debemos saber mandar.-No mandemos nada que esté sobre las posibilidades del niño, pero en lo que ordenemos exijamos obediencia ciega, sin protestas y reticencias.

Seamos parcos en mandar y hagámoslo con voz simpática y alegre que induzca a la acción; si tropezamos con una negativa obstinada no cejemos hasta triunfar de la rebeldía: que ni la risa ni las lágrimas nos hagan retroceder.

Para hacer fácil la obediencia, inspiremos confianza en el niño no engañándolo nunca; ganemos su afecto amándolo; inspiremos el respeto mostrándonos ante sus ojos superiores en todo.

Hagámonos obedecer.-Debemos saber inspirar respeto. No nos haremos obedecer ni con torrentes de palabras ni con súplicas o brutalidades. Obliguemos al niño a la obediencia, explicándole el motivo de los mandatos y haciendo un llamamiento a sus buenos sentimientos. Por lo demás, debemos ajustarnos a su carácter. No olvidemos nunca que a los ojos del niño el acuerdo entre el padre y la madre debe ser absoluto.

Usemos con moderación de los premios y de los castigos.-Los premios deben estimular los buenos sentimientos y, sobre todo, el deseo de ser agradable a los demás. Deben ser raros, sencillos y darse sin ostentación.

No estemos nunca nerviosos ante los niños.-Si nos vemos compelidos al castigo, no lo hagamos nunca ante extraños; guardémonos de las injurias, de las humillaciones hirientes, de las amenazas terribles o grotescas; no afectemos desprecio, ni empleemos los golpes ni el hambre. El más insignificante castigo, cuando es raro, produce un gran efecto; la expresión del desagrado, la crítica, la frialdad bastan para gobernar a los niños no estropeados por una mala educación.

Seamos indulgentes con las faltas causadas por el aturdimiento.

Lo que mayor efecto produce en materia de castigo no es el castigo en sí, sino la idea que se hace el niño de ese castigo.

Obremos, por último, conforme al carácter especial de nuestro hijo. Preveamos el efecto de nuestras palabras y acciones y midámoslas con arreglo a esas previsiones.

Cultivemos la voluntad de trabajo.-Haremos amar el trabajo haciéndolo agradable y logrando que se experimente el placer que proporciona una labor bien concluida. En un temperamento perezoso busquemos su punto sensible. Pongámonos en guardia, pues muchas veces la pereza proviene de enfermedad o del error en que incurrimos obligando a nuestro hijo a una labor para la que carece de condiciones. Somos nosotros, y no él, los culpables sino acompasamos nuestras exigencias con sus posibilidades. Animémoslo, ayudémoslo, digámosle alegremente que hay que hacer un esfuerzo y pongámosle de relieve el éxito logrado; procurémosle éxitos y hagamos como que estamos persuadidos de sus esfuerzos, para que se confíe. En una palabra: sugestionémoslo.

Triunfar; pero ¿en qué?

Se ha expuesto en unas cuantas páginas un método de acción; pero ¿es que no hay nada que decir de la finalidad de esa acción?

1º Para no ser mero sujeto de contemplación, es preciso que el ideal de vida que queremos realizar se traduzca en labor concreta, que marque etapas determinadas para que podamos saber si verdaderamente progresamos hacia él y que a cada instante midamos la distancia que nos separa. Es preciso que sea tal que un día lo logremos. Si no se presta a esta determinación práctica, amenaza con alimentarlos sólo de ilusiones y preparados luego el desencanto.

2º Pero por ser un ideal práctico no carecerá de elevación. Hemos dicho de ser ambiciosos, es decir, que el ideal por realizar no debe ser mezquino; necesita ser noble y elevado para interesarnos con pasión. Necesita que el intenso deseo que despierte en nosotros nazca más de los alientos del corazón que de los cálculos del espíritu. Nada puede realizarse digno de estima si no lleva una emoción animadora.

"Toda vida sin más estímulo que el de reunir dinero es bien triste" (Carnegie). ¿Queremos triunfar de verdad? Pero no en ser rico, que nada significa, sino feliz y útil. Para ser superior a los otros hombres es necesario que un ideal superior nos exalte. No persigamos quimeras, busquemos resultados sólidos; pero inspirémonos en miras elevadas. Hagamos desde este punto y hora balance claro y sincero de nuestra vida, decidamos con vistas del pasado lo que debe ser el porvenir, pero decidámonos a vivir de modo generoso, y todo el mundo ganará: nosotros y los demás.